

A 弁当

6/23 ～ 6/27

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年6月23日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ふあトロオムレツ	60	58	3.7	3.5	2.9	0.5
	トマトハヤシシチュー	70	72	3.2	2.0	8.4	1.0
	スパゲッティ	35	46	1.6	0.3	9.5	0.2
	フライドチキン	50	122	6.0	8.5	4.6	0.5
	千切りキャベツ	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0
	野菜サラダ	30	33	0.6	2.5	2.3	0.3
	さけフレーク	6	10	1.0	0.5	0.4	0.3
	お漬物	6	5	0.2	0.0	1.1	0.3
	おかずのみカロリー： 350 Kcal	467	646	21.4	17.9	100.7	3.1
2025年6月24日(火)	黒米ごはん	190	308	5.0	0.7	72.8	0.0
	さば味噌煮	55	180	8.9	12.6	9.7	1.3
	とり天	50	118	7.3	6.5	7.0	0.3
	絹ごし豆腐	80	47	4.0	2.5	2.0	0.0
	わかめと玉ねぎの酢の物	45	21	0.7	0.4	3.6	0.6
	あさり佃煮	6	12	0.5	0.0	2.5	0.3
	ごぼう金平	35	33	0.8	0.7	6.4	0.4
	お漬物	6	5	0.1	0.0	1.1	0.5
	おかずのみカロリー： 416 Kcal	467	724	27.3	23.4	105.1	3.4
2025年6月25日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	アラスカカレイソテー・和風レモンソース	65	80	5.7	4.2	4.3	0.9
	さっくりメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7
	じゃがいものミートソース煮	140	118	4.0	3.3	18.2	1.1
	カリフラワーのサラダ	45	33	0.7	1.9	3.5	0.3
	ごまキクラゲ	7	12	0.2	0.0	2.7	0.5
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
	おかずのみカロリー： 433 Kcal	543	729	21.2	22.4	114.0	3.9
2025年6月26日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ホキのソテー・ナッツソース	63	102	7.4	6.8	2.4	0.7
	豚ロース香味揚げ	60	151	7.9	8.8	9.3	0.5
	パッタイ (タイ風焼きそば)	60	79	2.7	0.9	12.9	0.9
	ひじきの胡麻サラダ	35	56	1.0	4.5	3.6	0.4
	黒豆煮	7	18	0.8	0.4	3.2	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	2	0.0	0.0	0.6	0.2
	おかずのみカロリー： 414 Kcal	453	710	25.0	22.1	104.1	2.7
2025年6月27日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	豆腐ハンバーグ・トマトソース	85	100	6.5	4.2	9.3	1.2
	鮭メンチタルタルソースイン	50	93	2.6	7.2	4.9	0.3
	鶏肉と野菜の中華炒め	100	86	4.7	5.1	4.8	0.9
	カレーサラダ	38	23	0.6	1.2	2.8	0.3
	しそ昆布	6	13	0.3	0.0	2.8	0.4
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.4	0.2
	おかずのみカロリー： 323 Kcal	505	619	20.0	18.4	97.1	3.3

A 弁当

6/30 ~ 7/4

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年 6 月30日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	マス塩焼き	40	58	8.5	2.6	0.0	0.8
	枝豆コロッケ	60	126	3.3	6.7	13.3	0.5
	シーフードカレー	120	78	4.8	2.4	7.7	1.6
	野菜サラダ	40	53	0.6	4.2	2.2	0.2
	珈琲煮豆	12	29	0.8	0.2	5.8	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	5	0.1	0.0	1.0	0.2
	おかずのみカロリー： 355 Kcal	498	651	23.3	16.8	102.1	3.3
2025年7月1日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	黒はんぺんフライ	40	119	3.9	7.0	10.1	0.6
	照焼チキン	60	132	10.4	8.5	4.3	1.0
	夏野菜のトマト煮込み	110	85	1.4	5.3	9.5	0.6
	オクラ梅あえ	25	10	0.1	0.0	2.3	0.4
	葉唐辛子	6	12	0.7	0.1	2.2	0.7
	れんこん金平	25	29	0.5	0.6	5.4	0.3
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
	おかずのみカロリー： 389 Kcal	462	685	21.9	22.1	104.6	3.8
2025年7月2日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	かに玉・白湯あんかけ	60	66	2.6	4.3	4.2	0.6
	メバル唐揚げ	40	72	7.1	4.0	1.5	0.3
	麻婆春雨	100	81	2.2	3.2	11.3	1.1
	小松菜おひたし	35	18	0.8	0.4	3.2	0.6
	黄桃	15	12	0.1	0.0	2.9	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	5	6	0.2	0.4	0.4	0.1
	おかずのみカロリー： 261 Kcal	475	557	18.2	13.0	95.6	2.7
2025年7月3日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ホッケ塩焼き	50	62	9.1	2.5	0.1	1.8
	若鶏唐揚	50	147	6.6	9.2	8.3	0.6
	ゴーヤチャンプル	100	77	3.9	2.9	5.7	0.9
	ポテトサラダ	30	56	0.5	3.8	5.0	0.3
	辛子キクラゲ	6	11	0.2	0.1	2.3	0.5
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	3	0.0	0.0	0.9	0.2
	おかずのみカロリー： 362 Kcal	464	658	25.5	19.2	94.4	4.3
2025年7月4日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	さば黒胡椒焼	45	134	7.7	12.1	0.3	0.1
	北海道チーズ入りコロッケ・トマトソース	95	182	3.5	8.7	22.7	1.4
	ベーコンと小松菜のスパゲッティ	100	94	4.0	3.5	12.9	1.1
	さつま揚げと根菜煮	40	32	1.2	0.0	7.0	0.5
	ひよこ豆	6	13	0.5	0.1	2.4	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.0	0.3
	おかずのみカロリー： 463 Kcal	512	759	22.2	25.1	117.4	3.4